

Viande maigre ou viande grasse ?



La classification des viandes se fait en fonction de leur teneur en graisses, voici quelques exemples :

Viandes maigres

(0-5% de lipides) :

Filet d'agneau
Filet mignon de porc
Steak de porc
Foie
Rôti de veau (épaule)
Steak de veau
Jarret de veau
Poitrine de dinde
Steak d'autruche
Gibier (cerf, chevreuil, lièvre, sanglier)
Cheval
Jambon cuit
Viande séchée

(5-10% de lipides)

Bouilli de bœuf
Entrecôte, steak de bœuf
Cou de porc
Epaule de porc
Jarret de porc
Côtelette de veau
Poitrine de veau
Filet de poulet
Lapin
Boudin

Viandes mi-grasses

(10-15% lipides)

Langue de bœuf
Viande hachée de bœuf
Côtelette de porc
Gigot d'agneau
Jambon cru

Viandes grasses

(> 15% de lipides)

Côtelette d'agneau
Saucisse, saucisson, saucisse de veau
Schublig, mortadelle, saucisse à rôtir
Salami, pâté, terrine
Lard à cuire, pancetta